

PHILARETOS GEROCOMICE 1545

Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
4994/A

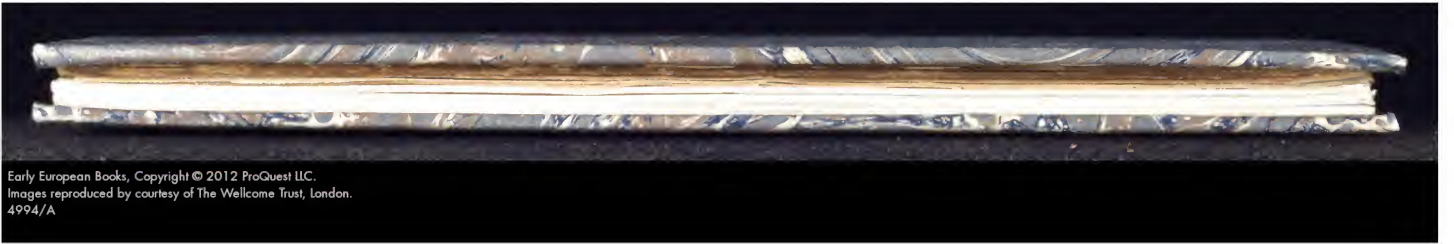




Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
4994/A

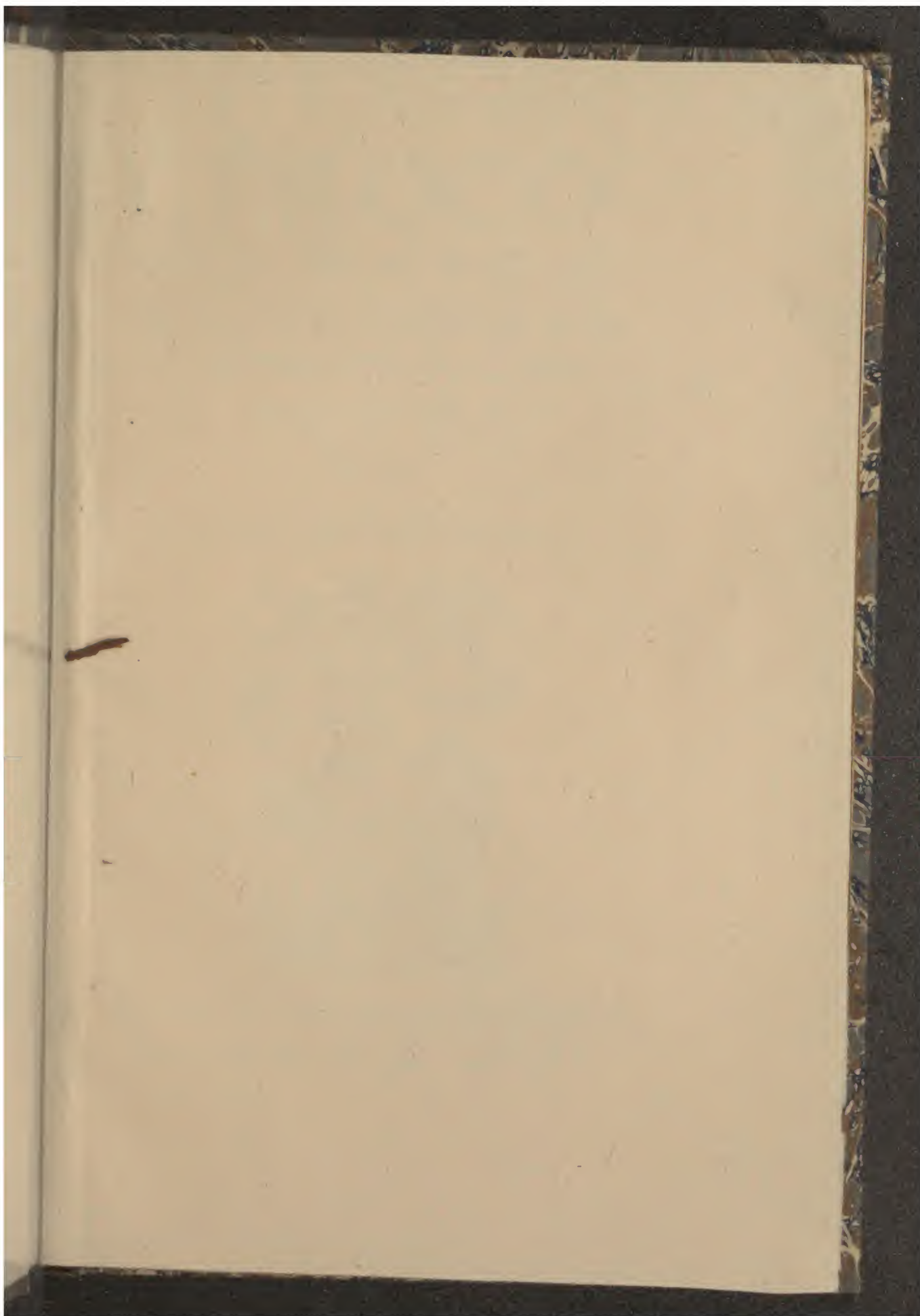


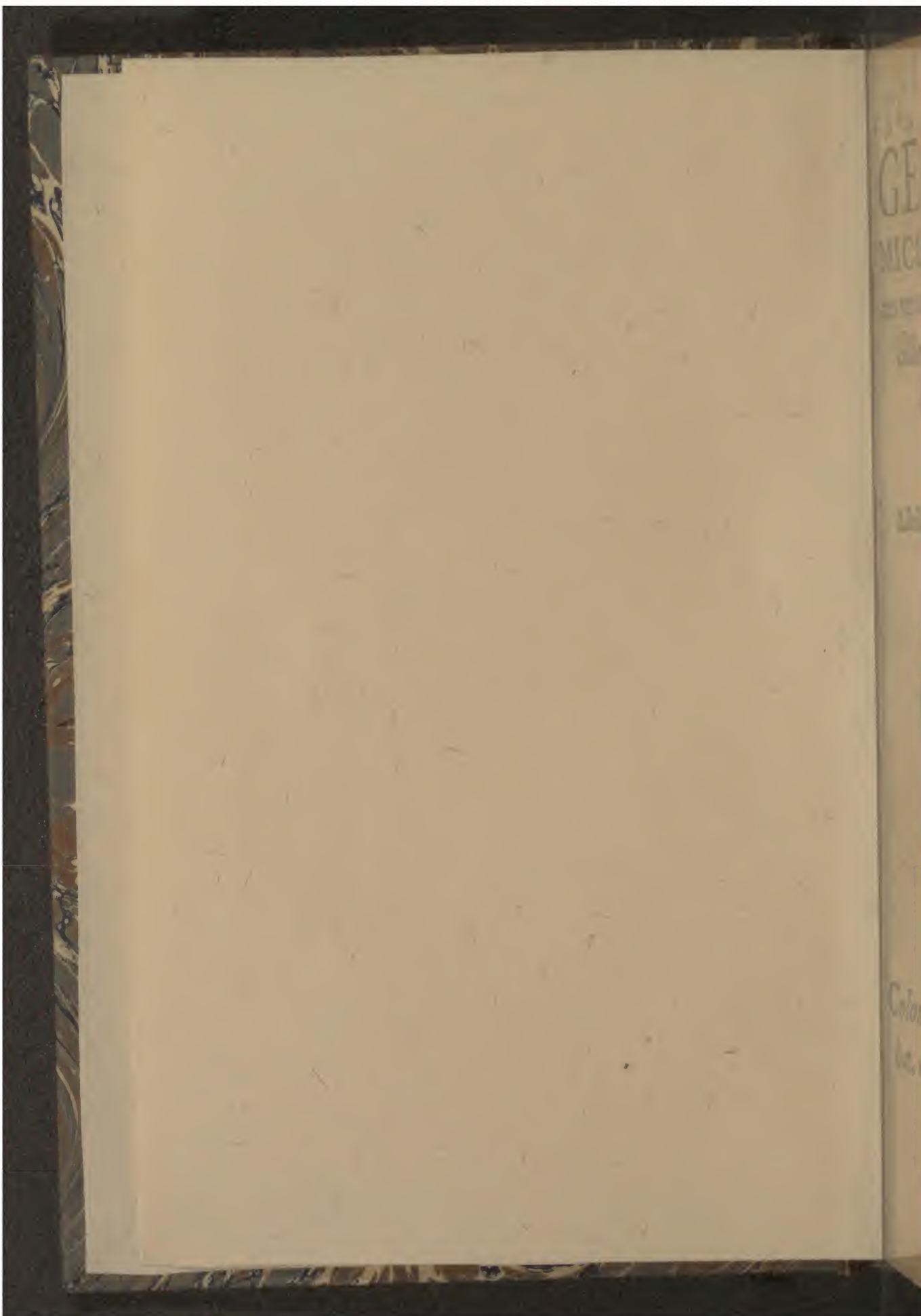
Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
4994/A



Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
4994/A

4994/A





Im. M. 8 94 (Philareto)
50971

GEROCO=

MICE, HOC EST, SE-

nes ritè educandi modus & ratio,

Gilberto Philareto Lym-

burgensi medico

autore.

Libellus nunc primum in lucem editus.



Coloniæ Martinus Gym. excude-
bat. Anno M. D. XLV.

RE

DIS 12

2015

05/01/2008

1



THE CHURCH

innocent

2011

507

2011

11/27/72

1957

REVEREN

DIS IN CHRISTO PA

tribus, & Dominis, Nicolao de Balis, &
Ioanni de Laminia, Diui Iacobi, & uallis

Diui Lamberti, abbatibus, patronis

optimis, Gilbertus Philaretus

Lymburgensis medi-

cus, salutem.



ON minùs uerè, ac pruden
ter dixit quidam, ornatissi-
mi uiri, Optimum esse non
nasci, aut natum, q̃ ocys-
sime aboleri. Si quis enim ui

tæ huius incertū pelagus, curarum & do-
lorum plenissimum spectet, uerè beatos
illos putabit, qui uagientes adhuc è cunis,
innocentiæ sacro lauacro tincti, ad supe-
riorum sedes statim demigrarunt. Mille
enim periculis ac nefandis malis uita ho-
minis exposita est, & maximè senis, ut ue-
rissima sit Catonis sententia: Homo bul-
la, eò magis senex. Quare mei officij esse

A 2 ratus,

EPISTOLA

ratus, ætatis utriusque uestrum modò ingrauescentis lenimentū, & ueluti sustentaculum quoddam adinuenire, salubris uictus formulam, illi ætati maximè congruam, ex antiquorum scriptis studiosè collegi, uestrisq; nominibus peculiariter addicatam, omnibus communē esse uolui: ut ad hanc uiuendi rationem, uestre senilis ætatis uictu attemperato & composito, hi non mortē effugere, quod nulli genitorū datum est, sed saltē bellam & beneualentem senectam transcendere, & in longius tempus producere possitis. Dum enim peculiaribus morbis, quos ueluti comites secum senectā trahit, ut plurimū ea ætas infestari solet, debita uictus obseruatione illos arcere, & propulsare licebit. Proinde boni æquiq; consulite quæso, qđ bono æquoq; offerimus animo: donūq; licet exiguum, nō ex se, sed donantis beneuolo animo metiendum potius putare. Hippocratem autem & Galenum, medicorum omnium principes, in hac uictus senum ratione conscribēda imprimis secuti sumus, quod ueluti duces, & fontes me-

DEDICATORIA.

medicinæ utriusq; tam salubris, quàm curatiuꝫ existant, à quibus cæterorum medicorum chorus, suas rhapsodias, & uelut centones quosdam, suis in libris passim adfuisse uidetur. His & Auicennam Arabem adiungere non sumus ueriti, quòd eius lectione iam longo tempore satis adiuti fuimus. Nāq; illius Canones, ad Gregorum medicorum trutinam & amussim diligenter expendentes, plurima loca in eo mutila restituiumus, & deprauata emendauimus. Ignoscent itaq; Hippocratis & Galeni lectioni plus satis addicti, sicubi Auicennæ, & aliorum Barbarorum medicorum à nobis mentionem factam intelligent. Namq; sedulæ apis instar, per omnium florum germina & sinus uolitare confert, ut quod optimum est seligat, quodq; prauum & deterius est reñciatur. Bene itaque ualete, diuq; uos incolumes seruet, & prospera perfrui senectæ concedat Deus opti. maxi. à quo omnis salus & medela. Leodij. Anno Christi 1544. pridie Calendas Maias.

A ;

GEROCO MICE, HOC EST, SE-

nes ritè educandi modus & ratio, Gil-
berto Philareto Lymburgensi me-
dico autore.

Lib. de fla-
tibus.
Medicina
quid.



Prouidus
medicus,
prudēs est
consilia-
rius.

BELLE admodum, &
uerè medicinam defini-
uit Hippocrates, inquiēs,
Adiectionem esse eorū,
quæ desunt, & substra-
ctionem eorum, quæ su-
persunt. Quum enim corporis humani
constitutio, à primo rerum omnium opi-
fice Deo, ita conflata & fabricata sit, ut per
substantiæ suæ passibilitatem momenta-
neo quodam effluxu in seipsa indefinēter
dissipetur & corrumpatur, atq; ab exteri-
us incidentibus causis ilico alteretur & im-
mutetur: idcirco prudente consiliario, &
prouido magistro, qui uerus medicus est,
opus illi fuit, qui iacturā contractā resar-
cire, & deperditā per iuges effluxus cor-
poris

GEROC. GILBER.

poris essentiam, in qualitate & quantitate
conuenienti, statuo suo tempore instauratione
& reponere sciret. Cæterum corporum
cum sit multa diuersitas, tam ex proprio
& natuo temperamento, quam per diuersum
uitæ genus & studium aduentitio, ut
plus minusue, secundum corporum con-
stitutiones diffletur atque exhalet, ter-
tium ueluti necessaria quadam naturæ le-
ge, senile inquā accedit corpus, & ipsum
in sese plurimum differens, cuius prouidentia
non mediocris esse debet. Quod scilicet
anteactarum ætatum errores, modo excipit
ac sustinet, & ad omnes corporeas actiones,
sua ipsius ratione, ignauè & imbecilliter
se habet. Ob id, salubris uictus in ea ætate,
præter cæteras magis habenda est ratio;
per hanc enim, corpus iam senio uacillans,
firmum & uegetum, ac sensibus integris
constans, ad extremos usque dies conseruatur.
Dicta autem est ea salubris uictus ratio
Græcis γηροκομική, eiusdem penè facultatis
cum ea, quæ ualutarios & à morbis uindicatos
atque conualescentes reficit, Græcis pariter ἀναληπτική

Salubris
medicinæ
partes
tres.

A 4 appet

GEROCOMICE

Corporū
naturas
cognosce
re debet
medicus.

Antiochus
medicus.

appellata. Sunt enim ambæ, præter Gymnasticen, quæ robustos, & bene tantum ualentes recreat, ὑγιεινῆς, hoc est, medicinæ salubris potiores partes. Quā ob rem corporum naturas, & auxiliorum, seu rerum omnium tam salubrium, quā insalubrium, uires apprimè cognitās habere debet, qui huic muneri obeundo destinatur medicus. Haud enim facile est cuius homini, nedum seni, congruā uictus ideā seu formam ad amissim præscribere, dum pro uaria corporum temperatura, & peculiari corporis cuiusq; idiosyncrasia, seu indiuiduali dicta proprietate, nec nō propter inopinos ac momentaneos superuenientes casus eam sæpius uariari, & ad contrarium immutari contingat. Nihilominus, priscorum placita sectantes, unius senis, ciuilia & publica etiamnum negocia tractantis, qualis fuit ætate Galeni Antiochus Romæ medicus, in hac uictus formula cōscribēda exemplū & imitationem sumemus, ut ad illius uirentis adhuc seniculi annos, cæterarum ætatum senum facta collatione, quid eligendum, quidue

GILBERTI.

quidūe fugiēdum potius sit, Gerotrophix
præfecto medico clarius innotescat, cūm
latitudinē non paruam secundum plus
& minus ipsa in se senectus contineat, pe-
nes quam uictus modum & rationē, aut
augeri, aut minui in qualitate & quantita-
te decenti oporteat. Quare dilucidioris
demonstrationis gratia, in tres partes ue-
tulorum æras discrimināda erit, ut prima
pars illorum sit, qui uegeto adhuc corpo-
re, constante animo, & firmis satis uiribus
consueta adhuc negocia peragunt, quos
Græci appposito nomine ὠμολέγοντες, id
est, uirentes & crudos senes appellant. Ea
enim ætas cūm paragrammatica dicta, hoc
est, declinante ætate coincidit, & senij ad-
uentantis ianua esse uidetur, in aliquibus
corporibus modò serius, modò citius ad-
ueniens. Secunda uerò illorum est, qui ex
uirium imbecillitate, ad corporis motio-
nes ineptiores sunt, & post leuia exercitia
atq; rara balnea cibum captantes, somno
& quieti molliter indulgent, Græcis pro-
priè πρεσβύται, nobis seniores appellati.
Tertia demum senilis ætatis pars de ijs di-

Senectus
triplex.

A s citur,

GEROCOMICE

Senes frigidus & siccus.

tur, qui iam rugosa & cōtracta cute, præ uirium impotētia, amplius exercere nequeunt, sed lenta inambulatione contenti, baculo innituntur, aut manuducuntur, quos ueluti iam Plutonis regiam ingressos, Greci *πυμπελάδες*, hoc est, ad inferorum pompam missos appellare solent. Igitur, de uictus senum ratione dicturi, pauca de illorum naturali temperatura, & mutua inter sese differentia prælibare non fuerit inutile. Senum corpus naturā frigidū & siccum est. Absumpto enim paulatim radicali pabulo, & humido substantifico dicto, quod roris instar, similaribus & primis corporis particulis interspersum est, simul cum natiuo calore sensim emarcescente, corporis uniuersa moles defluit ac subsidet. Vnde instrumentis omnibus iam plus æquo siccioribus redditis, membrorum actiones omnes imbecilliter, & deprauatè ēdi necessum est. Quare frustrata imprimis naturali ui, corpus minus ali, & seipso gracilius, ac aridius euadere incipit, ex quo flaccescunt & uires, & ad motiones inualidè se habent. Demum uerò, ubi

GILBERTI.

ubi amplior exiccatio succedit, ueluti in arboribus & plantis marcor, ita extrema tabes & consumptio corpus senile inuadit, quæ quidem, pro ratione corporum, temperaturæ, aut uelocior, aut tardior esse consuevit: accedente ad hæc intempestiuo & malo rerum salubrium usu. Non enim una parique elementarium qualitatum mensura statim à prima nostri in utero formatione constamus omnes: ita neque unica et per omnia semper conformi uictus specie utimur. Qua parte fit, ut alij alij citius & tardius pubescant, adolescant, ætate uigean, canescant, & senescant, & per consequens, aut infirmiores, aut ualidiores euadant. Quapropter annorum numero ætatum discrimina partiri, & certò distinguere minimè possunt. Euenit enim, ut ob natiuam alicuius principis partis, aut plurimum intemperiem, aut uiciatam ab ipso ortu earundem commodationem, per totam uitam morbidi & uoletudinarij degant aliqui, & prematurum sibi senium contrahentes, iusto citius elanguescant & moriantur. Alij uerò optima & laudata corporis

Cur alij
alij citius
senescant.

GEROCOMICE

Quis senū
optimus
medicus.

poris constitutione præstantes, per intem-
perantem uictum, & licentius dissolutio-
ris uitæ genus, uelox senium, & intempe-
stiuos canos sibi accelerarunt, q̃ medicorū
opera & auxilijs prospera magis, & diu-
turniore frui ualitudine ad extremam us-
que senectam poterant, si salubribus illo-
rum monitis obtēperare uoluissent. Qui
igitur exactè nouerit, quòd siccitas uideli-
cet cum frigidityte senili dispositioni in-
est, & quòd senū ipsorū inter sese multa sit
diuersitas, siue ad ætatis progressum, siue
ad peculiarem corporis singulorū utrinq̃
collatio fiat, is nempe seniorū bonus me-
dicus erit. Contrariam enim præsidiorum
agogen protinus adinueniet, qua excalfa-
ciendos & humectandos prorsus esse se-
nes dabit operam. Modum uerò & men-
suram remediorum, ratione habita, seni-
lis intemperaturæ, tam ab ætate, quàm con-
suetudine, et causis procatareticis dictis
desumere licebit. His enim omnibus, ad
certiorem effcētē senum dispositionis co-
gnitionem non parum iuuabitur. Quum
uerò indefinēter corpus nostrum adficia-
tur

GILBERTI.

tur, ea parte duplex incommodum senti-
at necessum est, unū scilicet alterationis,
alterum uerò continui suæ ipsius substan-
tiæ effluuij. Præter enim externos altera-
tionis modos, quariè corpori obtingunt,
et eum ueluti genuinum ac insitū habet,
quod ad defluentis, et quoque momento
exhalantis substantiæ corporeæ quantita-
tem, unā cum spiritibus calore natiuo dif-
flato, simplicibus et similaribus dictis par-
ticulis, sensim ætate progrediente subre-
punt siccitas ac frigiditas. Vnde calore na-
turali imminuto, uentres ac organa certa-
ui debitæ succorū seruiencia, ad suas actio-
nes ædendas prorsus inepta euadunt, et
carnium tractio, aut exigua, aut deprava-
ta adparet, ex quo corpus exangue et fri-
gidum, atq; eius robur et decus omne in-
terit, et plurima pituita serosoq; excremē-
to passim redundat, ni frugi et moderata,
pro modo uirium, uictus ratione conti-
neatur. Hoc loco igitur uictus senum ritè
ordinandi scopi satis euidentes sunt, nem-
pe euacuatorum, per congenerem deper-
ditæ substantiæ alimoniam repositio, seu
adim

Duplici
modo cor-
pus alte-
ratur.

Scopi tres
constituē-
dæ diætæ i
senibus.

GEROCOMICE

adimpletio, intemperaturæ tam insitæ, & aduentitiæ, per contraria alteratio, redundantium excrementorum per conuenientes poros ac meatus opportuna expurgatio. Omnes hos scopos abundè complèt, cibi & potus, balnea aquarum dulcium, exercitia moderata, frictiones matutinæ ex oleo. Somni tempestiui, & moderatæ animi affectiones, cum lenibus subinde adhibitis, si illorū sit necessarius usus, medicamentis. De quibus omnibus particulatim modò dicere instituiamus. Vniuersa uictus salubris ratio, teste Galeno, in his quatuor consistit, sumēdis, faciendis, educendis, & ijs, quæ extrinsecus obtingunt, quæ Arabs Auicenna, licet minus doctè ac disertè, apertè tamen satis, & ordinatè his uerbis declarauit, de uictu senum in-
 quiens: Summa regiminis eorum est, operari quod calfaciat & humectet, sicut ex nutrientibus, & balneis, & potibus, & somno prolixo, & mora multa in lecto, & maiore quàm iuuenum, & ex assidua urinæ eorum prouocatione, & expulsionem phlegmatis ex eorū stomachis per uiam
 intesti

lib. i. sani.
 zuen. lib.
 de consti-
 tutio. ar-
 tis medici-
 næ, & lib.
 ad Thrasy-
 bulū, utrū
 curatiua,
 uel sani-
 tatis tuen-
 de pars sit
 Gymna-
 stice.

GILBERTI.

ntestinatorum & uesicæ, & ut naturæ leni-
tas eis durer. Hæc ille, tertie primæ, doctri-
tæ, capite primo. Porro rerum earum
salubrium dexter usus ac iuuans, penes
tria attendi solet: conuenientem scilicet
quantitatem & qualitatem, & opportunū
unius cuiusq; admouendi tempus & mo-
dum. Quæ nimirum singula aphoristico
suo more paucis exclarauit diuinus Hip-
pocrates dicens: Labores, cibus, & potus,
somnia, uenus, omnia mediocria. Item:
Non satietas, non fames, neq; aliud quid-
quam, quod naturæ modum excesserit,
bonū. Et rursus: Somnus & uigilia, utraq;
si modum excedant, malum. Præterea,
conueniens exercitationi tempus signifi-
cans alibi, dicit: Labores cibos præcedāt.
Quamobrem, parcus & moderatus senū
cibus esse debet, sæpiusq; in die, ratione
semper uirium habita, bis, terūe, pro con-
suetudine cibo reficiendi sunt, neq; mul-
tus una uice exhibēdus est. Namq; si pau-
lulum quidpiam mensuram excesserint,
magnopere lēdūtur. Quandoq; calorem
insitum paucum & imbecillum dum ha-
bent,

Particu. 6
Epidemi.

Particu. 2
Aphorif.

Particu. 2.
Aphori. 3.

Senū con-
stitutio,

GEROCOMICE

bent, cibum multum & frequentem minus euincere possunt. Adhęc, cutem densam, & pororum conniuentiũ obstructione impeditam nacti, quanquam robustiores senes ingestum cibum probẽ subinde conficiant, ob prohibitum tamen tenuioris excrementi transpiratum, necessario plethoricis morbis conflictabunt, & grauius multo periculum incident. Idcirco Galenum imprimis imitati, qui Gręcię suę familiarem magis uictus formam describens, Antiochi medici, ac Telephi grammatici, atq; aliorum quorundã senum ad extremum senij finem peruentorum παρδειγματικῶς meminit: pari modo, et nos in uictu senum prescribendo, ita partiri in uices, et pro qualitate ac quantitate debitis, ita moderari illum studebimus, ut ad eam uictus priscorum normam, ceu ad amussim dictam, facta nobis usitati et familiaris uictus collatione, quid adiendum, quidue demendum sit, senum, quos regere intendimus, habitu ac uiribus, simul cum regione et consuetudine rite exploratis, certò cognoscere et eligere possimus.

lib. 5. sani
ta. tuendę

GILBERTI.

simus. Inquit enim Aëtius ex Galeno de
uictu Antiochi medici iam octogenarij in
hæc uerba: Parcus quidem cibus, sed sin- li. 4. ca. 13
gulis diebus ter offerendus est. Dandus
ergo circa horam tertiā, panis recens pro
bè confectus cum melle optimo despu-
mato. Circa septimam uerò, post frictio-
nes & exercitia, qualia senibus conueniūt,
& post lotionem, ad prandium ducendi
sunt, & primò offerenda, quæ uentrē mol-
liunt, ueluti beta, aut malua; deinde saxa-
tiles marini uē pisces. Pransi breuem quie-
tem super strato captabunt. Deinde mo-
dicè deambulabunt. Vespere cœnantes,
ab edendis piscibus abstinebunt, eligētq;
optimi succi cibos, & qui non facilè cor-
rumpantur, qualis auis est in simplici iure
cocta. Hanc uerò Aëtij sententiam Aui-
cenna barbaro suo more his uerbis trans-
scripsit, dicens: Nutriens senum paulatim
est partiendum, & paulatim bis aut ter nu-
triendi sunt, secundum digestionem eo-
rum, & fortitudinem, & debilitatem, &
comedāt in secunda hora panem bene fa-
ctum cum melle, & in hora septima post

3. primū
doctri. 3.
cap. 2.

B bal-

GEROCOMICE

balneationem. Deinde uentrem leniat ex his, quæ post illud nominabimus, & iuxta noctem cibum laudabilis nutriti capiant, & si fuerint fortes, in cœna sua augmentum paruum faciât, & ab omni nutriente sibi caueant, ex quo melancholia generatur, aut phlegma, & ab omni calido & acuto, & desiccatiuo, nisi secundum modum medicationis adhibeatur. Hæc confusius paulò, & indeterminatè magis Auicēna, qui uniuersim de omni sene canonem tradit, quod particulatim exempli uice, super uno tantum Antiocho Galenus & Aëtius declararunt, cum & lacte ac melle solo cum pane, atq; alijs solidioribus cibis senes etiam diu uictitasse idem Galenus doceat. Ex hac igitur uictus senum formula, nobis à Græcis & Arabib⁹ medicis præscripta, euidenter colligi licet, contra recentiorum quorundam opinionem, cœnam liberaliorē & copiosiorē prandio esse debere: quod & Celsus, ubi de uictu hyemali agit, paucis subindicare uidetur: namq; cibum in die semel tantum capere suadet, & si aliquis prandet, utilius esse. Si
exiguum

**Cœna liberalior
prandio
esse debet.**

lib. 1, ca. 3.

GILBERTI.

exiguum aliquid, & ipsum siccum sine carne, sine portione sumat, aut sub uesperam, quæ fuit hora cœnæ Romanorum, & carnes, et alia ualidè nutriētia tutò comedere posset, quòd scilicet noctes eo tempore sint longiores, et somni longissimi, quare per ea tēpora alimenta uberius sunt exhibenda: noctu enim per quietem coctiones omnes optimè fiunt, quæ interdum leui occasione per animi affectus, atq; exercitia intempestiua sæpius soleant impedite et deprauate fieri; quod et Galenus 7. methodi, in curāda uentriculi sicca intemperie unicè admonet. Verūm, quod in omni uictu imperando, tam sanorū, quàm ægrorum, obseruare conuenit consuetudini ex Hippocratis sententia, aliquid condonandum est. Namq; inuenire licet, qui in prandio uberius, quàm cœna, uel contra tenuius in prandio, quàm cœna sese cibis ac potu recreare soleant. Quam nimirum consuetudinem in sene minime mutandam passim admonet Galenus. Porro de modo et ordine ciborum ac potuum sumendorum, tam in cœna, quàm pran-

1. Partic.
Aphor. 17

5. sanitat.
tuendæ.

B 2 dio

GEROCOMICE

Sumēda. dio senibus etiam conuenientiore iam di-
ximus. Superest modò, insalubres, uicio-
siq; succi cibos paucis demōstrare. Quare
illud imprimis animaduertere oportet, ci-

**Cibi cras-
si & lenti
succi.**

bos omnes et potus crassi lentiq; succi se-
nibus maximè infestos esse, ut chondrus,
caseus, oua assa, cochleę, bulbi, fungi, len-
tes, ostreorum caro. Eligant itaq; senes ci-
bos concoctu faciles, et uelocis in corpus
transmutationis, succi laudabilis, minimè-

Panis. que excrementosi. Sit igitur panis eorum
bene coctus et subactus, fermenti ac salis
parum habens, leui furfurum miscella in-
terspersus. Cauendus enim est illis panis
recentior, et malè coctus, sine fermento,
atq; ex tritico, et puriore polline, quem si-
milagineum dicunt, concinnatus. Panis,
qui ex Zea, quam uulgò speltam uocant,
fit, ipsis magis utilis, ueluti et is, qui ex or-
deo factus est, licet minus quàm antedi-
ctus nutriat. Vitandum omne pistorium
opus, quod ex pasta dicta, et butyro, la-
cte, caseo, melle, et saccharo paratur. Car-
Carnes. nes animalium quadrupedum improban-
tur eæ, quæ corporis mole, senio, macilen-
tia,

**Placentę
uitandę.**

GILBERTI.

ia, et carnis duritie notatae sunt. Optimae
 pullorum, gallinarum iuuenum, auium
 montanarum: pessimae, quae circa lacus et
 stagna uictum querunt. Pisces omnes ma-
 gni corporis & cetacei, uirosi gustus, ac
 male olentes, unguinosi & lenti succi, ma-
 xime sunt fugiendi. Littorales & saxati-
 les laudantur. Oua optima sunt tremula,
 & sorbilia. Fricta autem, dura, et assa, pes-
 sima existunt. Lactariorum esus omnis,
 senibus interdicens, ut quod calculos
 in renibus, & obstructions uiscerum in
 paratis facile procurent. Caseus imprimis
 cauendus, maxime uetus & putridus: pre-
 ter enim succi lentitiam & crassitiem, quam
 habet, prauitatem succi non modicam te-
 net. Oxygalactinus tamen dictus, ante ci-
 bos alios, subductionis alui gratia, cum
 pauco melle potest comedi. Simili modo
 aestiuis diebus urgente immoderatus so-
 lis calore, & Melca Romanis usitata, &
 Aphrogala, atque Protogala Graecis dictum,
 nullo alio admixto cibo solet exhiberi.
 Fructuum precocium esus, ante cibos o-
 mnes in prima mensa tuto conceditur, ue

Pisces.

Oua.

Lacticia-
nia.

Caseus.

Oxygala-
ctinus ca-
seus

Melca.
Aphro-
gala, &
Protoga-
la.
Fructus.

B 3 luti

GEROCOMICE

**Legumi-
na.** Iuti sunt cerasia, pruna, persica. Aliàs nul-
Holera lus utilis est, præter uuas pensiles, & pru-
 na Damascena atque magis Hispana, & fi-
 cus bene maturas, ac caricas uocatas. Da-
Vinum. & tili uerò, seu palmulæ, et nuclei pinei, qđ
 obstructiones generent, fugiendi sunt. Le-
 gumina uitanda, præter fabarum, pisorū,
 & cicerum maximè decoctum. Inter ho-
 lera maximè conueniunt, lactuca, malua,
 atriplex, blitum, lapathum, borago, bu-
 glossum, chærephyllum, & petroselinum
 dictum. Vinum senibus maximè conue-
 niens est: quòd propria caliditate excellit:
 substantia tenue, colore rubeum aut fuluū:
Ceruifia. hæc enim uniuerfa membra excalefaciūt,
 & per urinas sanguinis serum expurgāt.
 Zythus uerò, quem biriam & ceruiham
 hodie uocāt, pro senum potu prorsus in-
 utilis et noxius censetur, ueluti & aqua o-
 mnis, uel per se, uel admixto uino epota,
 nisi ratione consuetudinis habita, cum al-
 uum præmolliētibus cibis interposita bi-
**Ad calculum & po-
gram seni** batur. Senes podagrici et calculosi, si per
 interualla, cœnomelite in coctis aliquot
 urinas cientibus medicamentis utantur,
 maximè

GILBERTI.

maximè iuuantur. De qualitate ciborum
& potuū senum hæc dicta sufficient: mo-
dò de illorū congrua mensura et sumen-
dorum ordine paucis dicatur. Quum enī
ex sua ipsorū natura aluos siccos pleriq;
senes habeant, bonum ipsis fuerit, ea quæ
leuiter aluum mouent et emolliunt, reli-
quis cibarijs semper præmittere, monen-
te Auicenna in hunc modum: Holera aut
& fructus, quibus senes uesci debent, sunt
sicut, ficla, et apium, et parum porrorum,
quæ comedere debēt condita cum almu-
ri et oleo, et propriè in principio come-
stionis ipsorum, ideo ut in eorum naturā
mollificando iuuent. Hæc Auicenna ex
Galeno et Aëtio locis suprā citatis ad uer-
bum mutuatus est. Cibo itaq; simplici &
moderato utantur senes, uarietateq; ciba-
riorum in una mensa maximè deuitent, &
tantum cibi pro uice insumant, quantum
illorum uentres conficere possunt. Exer-
citia præterea senibus minimè negligenda:
ex perpetuo enī ocio nemo unquam
adiutus est; motio enim commensurata
præsidium ipsis adfert maximum. Quare

Ordo su-
mēdi cibē
in senib;
3. pri. do-
ctri. 3. ca. 2

Facientia

Exercitia
senum

B 4 maximè

GEROCOMICE

maximè iuuabit eos, manè moderatum ante omnem cibum exercitium, leuisq; deambulatio. Post cibum uerò, motus omnis immoderatus interdiciendus, et quies imperanda. Quòd si prae imbecillitate pedum minus exercitio quis uacare potest, hunc equitatio aut uectatio iuuabit. Exercitij item uicem supplebunt frictiones matutinæ ex oleo aliquo tepido, manibus mollioribus in ieiuno adhibitæ. Incipere autem oportet à supernis corporis partibus, uersus inferiores descēdēdo. Quibus uerò superne corporis partes malè affectæ sunt, ut qui uertigine, dolore capitis ac ceruicis, atq; apoplexiæ metu torquentur, infernarum partium frictiones et exercitiū magis conferent. Sin autem podagræ & arthricis doloribus obnoxij sunt, brachia & manus exercere, et frequentius mouere non fuerit inutile. Ceterū ut omni in re, ita hac parte consuetudinis uires maximopere spectare cōueniet, ut senes neque confertim, neq; subito ad diuersum, non solū in cibis, sed quocunq; exercitij genere statim transferantur; quum senilem

Frictiōes
pro exer-
citio esse
possunt.

Consuetu-
do in seni-
bus nō mu-
tanda.

GILBERTI.

lem habitum, neque facile, neq; tutum sit
transmutare. Porro, corpora senum ob fa-
cultatis altricis impotentiam seroso excre-
mento, et crudo dicto humore abundare
solent, unde urinas mouentibus, et lento-
rem ac crassitiem succorum tenuantibus,
& abstergentibus edulij, medicamento-
sa ui præditis opus habent. Sed cum ea
omnia acria & calida potentia sint, igitur
medici in illo magna requiritur sagacitas
& industria, ut eò calidorum pharmacoꝝ
& eduliorum intēdatur usus, quò partim
coctiones adiuuent, & anadosim alimēti
in membra promoueant, partim obstru-
ctiones referent, & uiscidam pituitam ab-
stergant, non tamen euidenter arefaciant,
& per accidens, senilem omnem habitū
magis refrigerent: quod à nonnullis im-
peritis medicastris solēniter obseruari se-
pius animaduerti, ubi se nil circa ægros
egregiè fecisse arbitrantur, nisi statim for-
ti solutiuo ipsorum imbecillam aluum pe-
nè exenterauerint. In senibus igitur, alui

Educētia.

Calcfaci-
entium ni-
mis immo-
dicus usus
in senibus
uerēdus.

Notantur
mali me-
dici.

Alui sub-
ducentia.

B 5 mel

GEROCOMICE

**Vrinas fe-
num mo-
uentia**

**3. sanita.
tuendæ.**

**Extrinse-
cus incidē
tia.**

**Aer cōue-
niens hz-
bitationi
qualis**

mel cum pane, mercurialis, et malua, atq;
blitum, et brassicæ decoctum, ficus cum
cineo et resina terebinthi ad uni⁹ aut dua-
rum, interdum et trium iuglandium ma-
gnitudinem subinde deuorata: non enim
aluum tantum emollit, sed uiscera quoq;
pulmonem & renes deterget: eius dosis
in uncia una statuitur. Vrinis uerò fenum
ciundis, magnopere conducent felini ra-
dix et semē, atq; saxiphagos herba dicta.
Quòd si calculos renum suspectos habe-
ant, aut podagrę et morbo articulari sub-
iaceant, œnomelitis usum illis tutò conce-
dit Galenus, modò ad morbum articula-
rem & podagram adijciant petroselinū,
ad calculosos uerò betonicam. Porro præ-
ter modò dicta, non postremum sibi uen-
dicant locum, quæ forinsecus nobis inci-
dunt, cuiusmodi sunt aër, aqua, ignis, ole-
um, balneum, somnus, animi affectus. Des-
ligendus itaq; aër est, pro natura horarū
anni, & alternæ circūstantis nos aëris mu-
tationis modò calidior, modò tepidior. A
lacubus et palustribus locis, atq; cloacis,
ciuitatem expurgātibus, procul semotus,
uenti

GILBERTI.

uenti orientalis et occidentalis per uices, Aqua quæ
optima.
liberum perflatum habens. Aqua ad usus
coquinariorum eligatur fontana, pura, clara,
& nullam uel gustus, aut odoris euidentem
qualitatem referens, orientem solem è sub-
terraneis cuniculis transcolata prospectas.
Quæ uerò ad septentrionem, nullo irra-
diata solis tepore, per saxa & rupes destil-
lat, ceu cruda & durior, ac flatus & tormi-
na in hypochondrijs excitans, fugienda
est. Aquæ optimæ notas ex leuitate eius
desumit Hippocrates, dicens: Aqua, quæ
citò calet & refrigeratur, ea leuissima est. Partic. 5.
Aphorif.
26 lib. 2.
cap. 17.
Celsus uerò inquit: Leuissima pluuialis est,
deinde fontana, cum ex flumine, tum ex
puteo: post hæc ex niue & glacie, grauior
his ex lacu, grauissima ex palude. Balnea
dulcium aquarum uere & æstate, autumno, Balnea.
incoctis herbis calidioribus & radicibus,
per uices admota, senibus ualde conueni-
unt: pororum enim conuiuentiam ex sic-
citate adaperiunt, sudores parumper eli-
ciant, solidas corporis partes sua tepida
irrotatione humectant & excalfaciunt.
Hyeme uerò, & diebus paulò algidioribus,
in

GEROCOMICE

in cœnaculo ex adiuncto camino concal
facto, quale Antiocho fuisse legimus, pro
maiore temporis parte uersari conueniet.

Somnus.

Somnus mediocris iuuat, septē aut octo
horarum spacium æquans. Vitandus ta-
men intempestiuus statim post cibum, &
nimium prolixus, atq; profundus. Animi

Animi per
turbatio-
ne, ac pa-
the.

affectus, seu parthemata, quæ ut omni gra-
ti uehementer nocent, ita senibus extre-
mam perniciem inuehunt: corpora enim
immutant, & à naturali sua consistentia
euertunt, ossa magis exiccant, & uitalem
spiritum exterminant. Quare senes hilari
& tranquilla mente acquiescere debent,
rerum pulchrè gestarum historijs, & gra-
torum amicorum confabulationibus sese
oblectent & exhilarescant, ut mens sere-
na, tristi anxietatis & solitudinis discuf-
so nubilo, meditationi diuinę, & su-
pernorum cultui pacatius &
ardentius incumbere
queant.

Τέλος, Ἐθεῶν Δόξα.

CE

ino concu-
gimus, pro
conuincit.
te auroso
manduca-
tibus, &
ut. Aimi
omni gra-
tiae exte-
pora cum
infinita
& uiracem
desolari
debent,
& gra-
tibus sele-
miseri-
s difficul-
& lu-
&

527
2541

